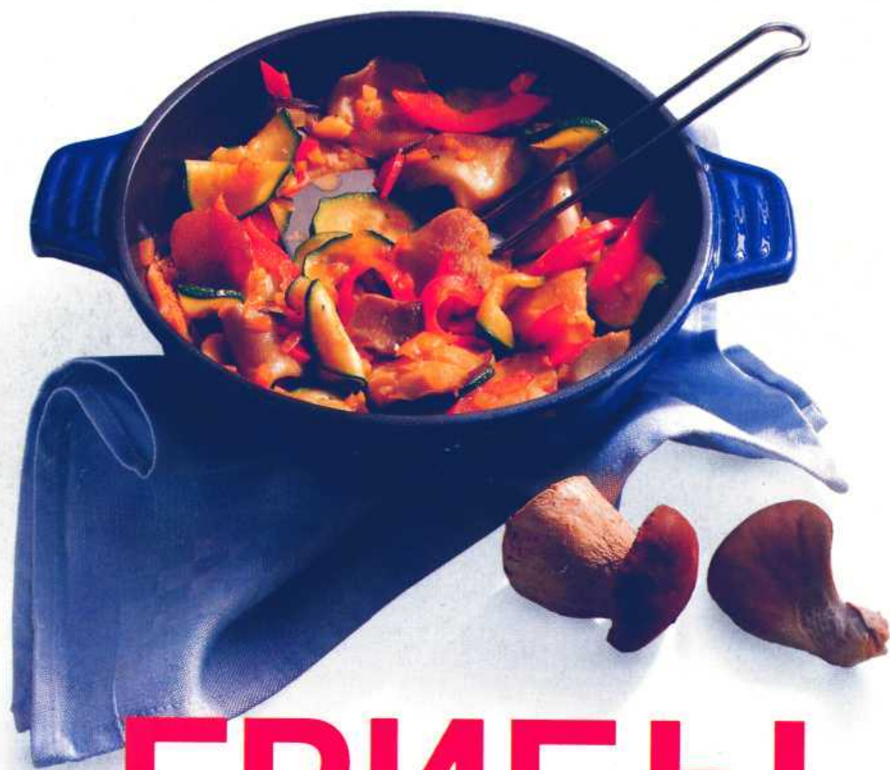
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Сабина фон Имхоф

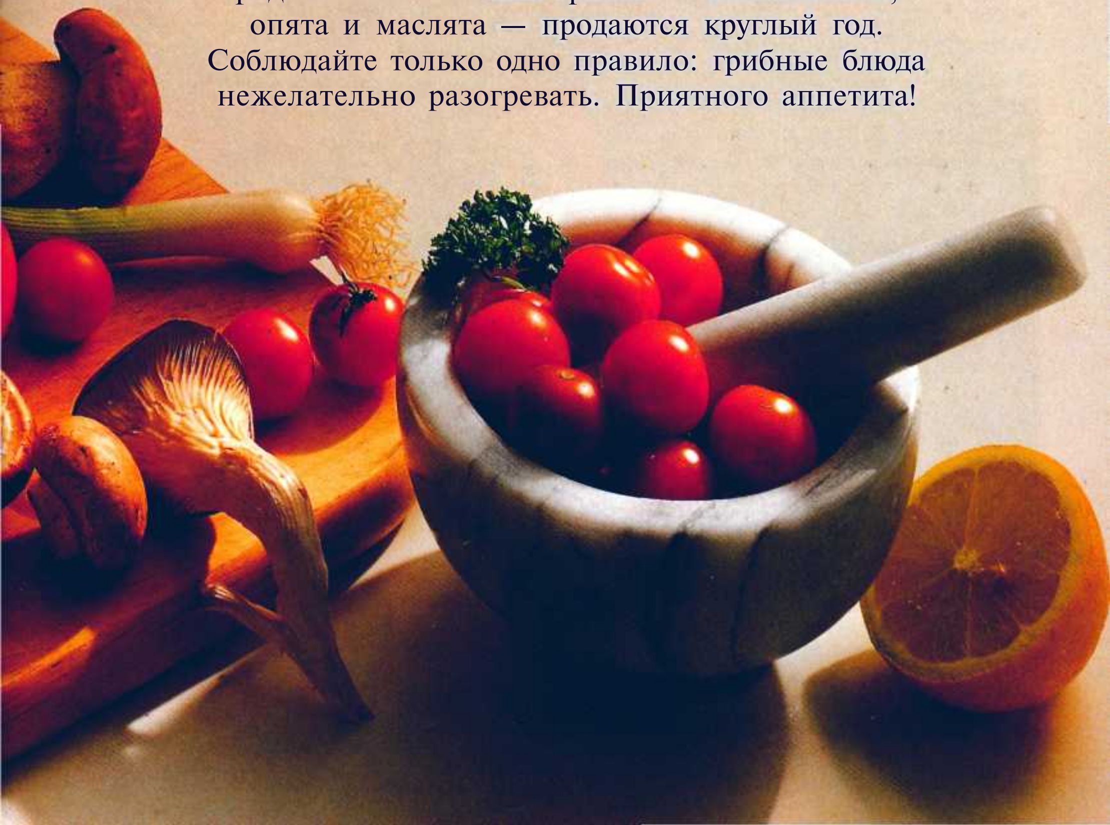


ГРИБЫ

несложно и вкусно

Сезон грибов — круглый год

Белые грибы и лисички, бесспорно, являются самыми благородными среди лесных грибов, для их сбора оправданы долгие поиски, за ними не жалко нагнуться. Свежие грибы можно приобрести и на рынке. Но даже когда сезон грибов уже закончился, не стоит отказываться от несравненного аромата грибов, поскольку выращенные в искусственных условиях родственники лесных грибов — шампиньоны, опята и маслята — продаются круглый год. Соблюдайте только одно правило: грибные блюда нежелательно разогревать. Приятного аппетита!



САЛАТ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Благородные грибы следует готовить только на сливочном масле, именно тогда они наиболее вкусны и ароматны.

Особое блюдо для начинающих кулинаров

На 4 порции:

- 150 г валерианеллы (листьев салата)
- 12 спелых помидоров
- 8 ст. ложек масла из грецких орехов (можно заменить оливковым маслом)
- 4 ст. ложки бальзамного уксуса
- 1 ч. ложка эстрагонного уксуса
- 1 щепотка сахара
- соль
- молотый белый перец
- 500 г белых грибов
- 1 долька чеснока
- 8 веточек петрушки
- 4 ст. ложки сливочного масла

Время приготовления: около 45 минут

В 1 порции около 1400 кДж/330 ккал

1. Тщательно вымыть салат, очистить и насухо промокнуть. Помидоры осторожно крестообразно надрезать, обдать кипятком, затем — холодной водой, снять с них кожицу.

2. Для приготовления маринада тщательно смешать масло из грецких орехов с бальзамом и эстрагоном, приправить сахаром, солью и перцем.

3. Белые грибы тщательно очистить и нарезать по возможности одинаковыми кусочками (стр.18). Чеснок очистить и разрезать пополам. Веточки петрушки вымыть и отделить зелень от стебельков.

4. Белые грибы обжарить до золотисто-коричневого цвета на двух сковородах или в два приема. Для этого натереть каждую сковороду половинкой дольки чеснока и разогреть в ней соответственно половину сливочного масла (стр.19). Обжарить грибы в масле в течение 4–6 минут.

5. Еще раз размешать маринад, при этом отделить от него 3 столовые ложки в другую посуду. Оставшийся маринад вылить в большую миску, всыпать туда салат и помидоры, перемешать. Украсить салат жареными белыми грибами, сбрызнуть отложенным маринадом, посыпать зеленью петрушки и сразу подавать на стол.



ЛАПША ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Нежное блюдо с лапшой, подается в качестве закуски.

Изысканное блюдо, требует определенных затрат

На 4 порции:

- 2 луковицы лука-шалота
- 1 помидор
- 2 веточки петрушки
- 4 ст. ложки сливочного масла
- 20 г сушеных белых грибов
- 400 мл отвара лесных грибов (из консервной банки)
- 100 мл сухого белого вина (можно заменить грибным отваром)
- 500 г сливок
- 2 ч. ложки дрожжевого отвара из белых грибов
- 500 г свежих белых грибов
- ½ дольки чеснока
- 3 ст. ложки оливкового масла
- соль
- молотый белый перец
- 250 г тонкой лапши

Время приготовления: около 45 минут

В 1 порции около 3620 кДж/870 ккал

1. Луковицы очистить и нарезать каждую на 8 частей. Помидор вымыть, вырезать основание плодоножки и разделить на 4 части. Петрушку вымыть и отделить зелень от стебельков.

2. Разогреть в кастрюле столовую ложку сливочного масла. Обжарить в ней лук до прозрачности. Выложить в кастрюлю помидор, зелень петрушки, сушеные белые грибы и тушить 1–2 минуты. Смешать с отваром из лесных грибов, вином и сливками. Добавить дрожжевой отвар из белых грибов и оставить соус кипеть на среднем огне, пока он не выкипит на ⅓–½ объема.

3. Очистить белые грибы и нарезать их на кусочки по возможности одинакового размера (стр.18). Очистить чеснок и натереть им сковороду. Оставшееся сливочное и оливковое масло распределить на 2 порции. Каждую из них разогреть на сковороде и жарить в два приема белые грибы до золотисто-коричневого цвета 3–5 минут (стр.19). Приправить солью и перцем и поставить грибы в теплое место.

4. Лапшу варить в достаточном количестве соленой воды до готовности. Соус пропустить через сито в другую кастрюлю и вскипятить.

5. Соус взбить венчиком. Слить воду с лапши, добавить соус и размешать. Украсить лапшу грибами и подавать к столу.



СУП ИЗ ЛИСИЧЕК

Может быть как первым блюдом, так и закуской.

Достаточно дорогое блюдо, легок в приготовлении

На 4 порции:

- 6 стрел зеленого лука
- 80 г свиного сала
- 350 г лисичек
- 6 веточек тимьяна
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 800 мл мясного бульона (от консервированной телятины)
- 150 г сливок
- соль
- натертый мускатный орех,
- 2 просеянные ст. ложки муки

Время приготовления: около 40 минут

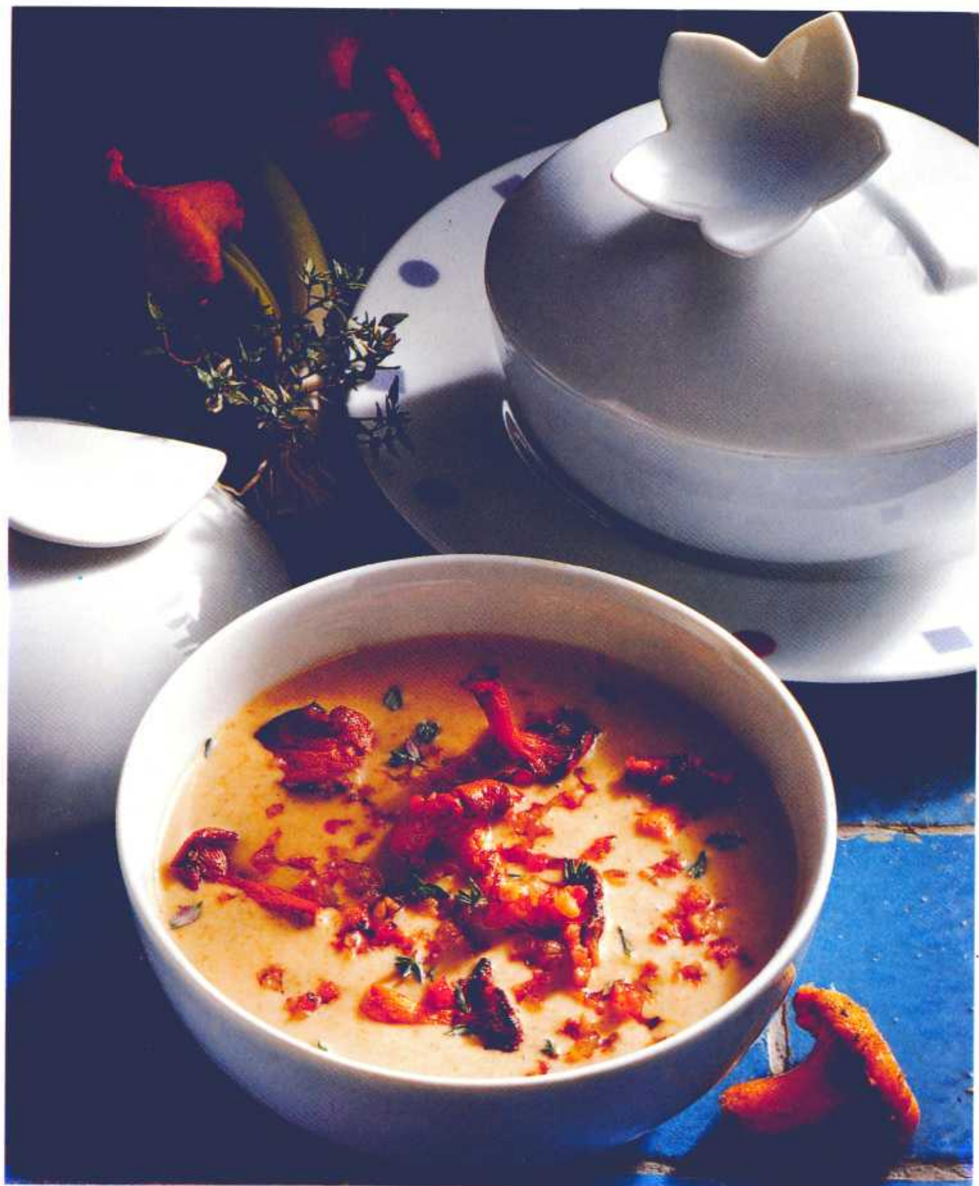
В 1 *порции около* 1400 кДж/330 ккал

1. Зеленый лук очистить и мелко нарезать. Сало нарезать очень мелкими кубиками. Лисички очистить, при необходимости обмыть и высушить, промокнув салфеткой (стр.18). Вымыть тимьян и отделить зелень от стебля.

2. Разогреть в кастрюле 1 столовую ложку сливочного масла, высыпать лук и тушить до прозрачности. Добавить половину зелени тимьяна, 150 г лисичек и слегка обжарить в течение 3–5 минут. Влить в кастрюлю бульон от консервированной телятины и сливки и варить на медленном огне 5–7 минут.

3. Оставшееся сливочное масло разогреть в сковороде и обжаривать в нем оставшиеся 200 г лисичек 2–4 минуты до коричневого цвета (стр.19). Добавить кубики сала и растопить его. Грибы приправить солью, перцем и мускатным орехом и отставить в сторону.

4. Грибы в смеси из бульона и сливок взбить с помощью специального венчика, пока не получится однородный по консистенции суп-пюре. Развести муку в небольшом количестве холодной воды, добавить в суп, размешать и вскипятить. Еще раз взбить суп венчиком, добавить обжаренные лисички. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. При подаче на стол посыпать оставшейся зеленью тимьяна.



ЛИСИЧКИ В СОУСЕ

Особенно вкусны с булочками и клецками, начиненными шпигом.

Знаменитый рецепт

На 4 порции:

- 500 г лисичек
- 3 луковицы лука-шалота
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 200 г сливок
- соль
- молотый белый перец
- 1 ст. ложка свежей измельченной петрушки

Время приготовления: около 40 минут

В 1 порции около 920 кДж / 220 ккал

1. Лисички почистить, при необходимости вымыть и высушить, промокнув салфеткой. Мелкие грибы оставить целыми, крупные нарезать (стр.18).

2. Луковицы лука-шалота очистить и очень мелко порубить.

3. Разогреть сливочное масло на сковороде. Выложить туда лисички и жарить на среднем огне до тех пор, пока они не перестанут выделять сок. Добавить лук и тушить все компоненты, пока лук не станет прозрачным (стр.19)..

4. Полученную массу смешать со сливками и оставить кипеть на среднем огне 2–3 минуты. Приправить блюдо солью, перцем и петрушкой по вкусу.

☝ По желанию в лисички для аромата можно добавить чеснок. Для этого очистить маленькую дольку чеснока, раздавить его, смешать с луком и все вместе потушить в кастрюле. Идеальное дополнение к блюдам из дичи.



МАРИНОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Сладко-кислый аромат подчеркивается нежным маслом из грецких орехов.

Не требует больших затрат, для начинающих кулинаров

На 4 порции:

- 300 г шампиньонов
- 8 маленьких помидоров
- 1 пучок лука-резанца
- 4 ст. ложки лимонного сока
- 8 ст. ложек масла грецкого ореха (можно заменить оливковым маслом)
- 2 ч. ложки меда
- 1 маленькая долька чеснока
- соль
- молотый белый перец

Время приготовления: около 40 минут

В 1 порции около 740 кДж/180 ккал

1. Очистить шампиньоны и нарезать тоненькими дольками (стр.18). Вымыть помидоры, вытереть, вырезав основание плодоножки, нарезать тонкими кольцами. Лук помыть и мелко нарезать.

2. Лимонный сок хорошенько смешать с маслом из грецких орехов и медом. Дольку чеснока очистить, раздавить и добавить в маринад. Приправить маринад солью и перцем.

3. Кусочки шампиньонов разложить в виде веера на большое блюдо. Сверху положить кольца помидоров и посыпать нарезанным луком. Еще раз хорошенько перемешать маринад и залить им грибы с овощами.

Идеальное блюдо для летнего стола, прекрасная закуска в дополнение к блюдам из птицы.



ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Легкий ужин с великолепной начинкой из ветчины.

Готовится просто

На 4 порции:

- 24 больших шампиньона
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 250 г сливок
- 200 г ветчины для завтрака
- 100 г зеленого лука
- соль
- молотый белый перец

Время приготовления: около 35 минут

В 1 порции около 2000 кДж / 480 ккал

1. Очистить шампиньоны (стр.18) и отделить ножки от шляпок. Ножки мелко порезать.

2. Разогреть сливочное масло на сковороде и на среднем огне в течение 3–4 минут обжаривать в нем шляпки шампиньонов до золотисто-коричневого цвета. Вынуть их из сковороды шумовкой, при этом дать стечь жидкости, скопившейся в шляпках грибов, обратно в сковороду. Выложить шляпки в форму для запеканки.

3. Ножки шампиньонов тушить на среднем огне 1–2 минуты в соке, оставшемся от шляпок грибов. Влить сливки и все прокипятить 4–5 минут (стр.19).

4. Ветчину нарезать очень мелкими кубиками. Зеленый лук вымыть и нарезать тонкими колечками. Ветчину разогреть в кастрюле, не давая ей поджариться. Добавить лук и тушить до прозрачности.
В смесь влить шампиньонно-сливочный соус, приправить солью и перцем.

5. Если в форме для запеканки осталась еще жидкость от шампиньонов, добавить ее к фаршу. Разогреть духовку-гриль. Нафаршировать шляпки грибов ветчинно-луковой массой. Оставшийся фарш отложить. Запекать грибы в середине духового шкафа в течение 3–5 минут до светло-коричневого цвета. Оставшийся фарш подогреть и добавить в блюдо.



ПИРОГ С ШАМПИНЬОНАМИ

Подается с белым вином.

Для праздничного стола, изысканное блюдо

На одну форму диаметром 26 см:

Для теста:
- 200 г муки
- 130 г масла
- 1 щепотка соли
- 1 яичный желток

Для начинки:
- 750 г шампиньонов
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 150 г ветчины
- 1 пучок зеленого лука
- 150 г сметаны
- соль
- молотый белый перец
- 1 ст. ложка мелко нарубленной петрушки
- сливочное масло для смазки формы
- мука для раскатки теста

Время приготовления: около 40 минут
Время выпекания: 35–45 минут

В 1 порции около 1700 кДж/400 ккал

1. Для теста замесить муку, 130 г сливочного масла, соль и желток и с помощью миксера довести до состояния однородной пластичной массы. Накрыв крышкой, поставить миску с тестом в холодильник на 30 минут.

2. Очистить грибы для начинки и нарезать достаточно толстыми ломтиками (стр.18). 2 столовые ложки сливочного масла растопить в большой сковороде и жарить на нем грибы до тех пор, пока вся жидкость из них не испарится. Остудить грибы.

3. Нарезать ветчину кубиками. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. В кастрюле разогреть ветчину с оставшимся маслом. Добавить лук, тушить 3–4 минуты, охладить.

4. Духовку нагреть до 180–200°C. Форму смазать маслом, две трети теста выложить на дно формы. Насадить съемный край формы. Оставшееся тесто раскатать тонкой колбаской и пустить ее по краю формы. Тесто проткнуть вилкой в нескольких местах и поставить выпекаться в духовке на 20–25 минут (внизу, при температуре 160–180°).

5. Охлажденные грибы и ветчинную смесь смешать со сметаной, приправить солью и перцем. Полуготовое тесто вынуть из духовки и разложить на нем грибную массу. Выпекать пирог до готовности 15–20 минут при такой же температуре. Подавать к столу, посыпав зеленью петрушки.



ПОДГОТОВКА ГРИБОВ



1 Загрязненные участки грибов соскоблить ножом, при необходимости вырезать червивые места. Слегка загрязненные благородные грибы только вытирать салфеткой.



2 Свежие грибы лишь в случае необходимости вымыть под проточной водой. Не оставлять грибы в воде — от этого они теряют свой аромат.



3 Тщательно обтереть грибы кухонной салфеткой или полотенцем, только после этого нарезать на мелкие кусочки.



4 В зависимости от способа приготовления и размера грибов оставить их целыми, нарезать на 2–4 части или мелкими дольками. Опята отделить друг от друга и нарезать мелкими полосками.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГРИБОВ



1 Поскольку в грибах содержится много жидкости, рекомендуется большую массу грибов готовить на сковороде в несколько приемов. Так грибы прожариваются равномерно.



2 По желанию можно натереть сковороду долькой чеснока. Для обжаривания подходит сливочное масло, можно добавить оливковое или любое другое рафинированное растительное масло.



3 Грибы лучше сохранят свой аромат, если мелко нарезанный лук добавить только после выкипания грибной жидкости.



4 Жареные грибы без соуса можно добавлять в салаты. Для приготовления соуса добавляйте в готовящиеся грибы сливки или сметану. По желанию можно добавить в блюдо коньяк или мадеру.

ГРИБНОЕ РИЗОТТО

Это богатое витаминами блюдо легко приготовить и к приходу гостей.

Не требует затрат, для начинающих кулинаров

На 4 порции:
- 800 г шампиньонов
- 60 г сливочного масла
- 1 средняя луковица
- 3 ст. ложки рафинированного растительного масла
- 250 г риса для ризотто (можно заменить длиннозернистым рисом)
- 2 ч. ложки дрожжевого отвара из белых грибов
- 1 стрелка лука среднего размера
- 200 г вареной ветчины
- 1 пучок петрушки
- соль
- молотый белый перец

Время приготовления: около 45 минут

В 1 порции около 2300 кДж/550 ккал

1. Грибы очистить и в зависимости от размера разрезать на 2 или 4 части (стр.18). Растопив в сковороде соответственно по 20 г сливочного масла, поджаривать грибы в два приема по 3–5 минут (стр.19), затем отставить сковороду в сторону.

2. Луковицу очистить и мелко порубить. Разогреть в кастрюле подсолнечное масло и жарить на нем лук до золотистого цвета. Добавить рис и, помешивая, готовить его до прозрачности. Влить $\frac{1}{2}$ л кипящей воды и добавить дрожжевой отвар из белых грибов. Кипятить в открытой кастрюле на сильном огне 8–10 минут, пока на поверхности риса не появятся маленькие дырочки. Тогда накрыть кастрюлю крышкой и готовить на слабом огне еще 10–12 минут, пока рис не увеличится в объеме.

3. Луковицу очистить, разрезать вдоль, тщательно вымыть и нарезать тонкими колечками. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Растопить остатки сливочного масла в кастрюле, высыпать лук и тушить 2–3 минуты, добавить кубики ветчины и слегка потушить вместе с луком; лук должен оставаться жестким.

4. Вымыть петрушку, отделить зелень от стебля и мелко порубить. Рис смешать с грибами, ветчинно-луковой смесью и петрушкой. Приправить солью и перцем.



ЛАЗАНЬЯ С ПОЛЕВЫМИ ОПЯТАМИ

Это блюдо для праздничного стола подается с листьями салата.

Вегетарианское блюдо

На 6 порций:

- 1 кг полевых опят
- 3 дольки чеснока
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 60 г сливочного масла
- 60 г муки
- ½ л овощного бульона
- 250 г сливок
- 125 г неострого сыра горгонзола
- соль
- молотый белый перец
- 1 ч. ложка дрожжевого отвара из белых грибов
- 4 больших мясистых помидора
- 1 пучок базилика
- 250 г зеленых листьев лазаньи

Время приготовления: около 45 минут
Время выпекания: 40 минут

В 1 порции около 2600 кДж/620 ккал

1. Грибы очистить и нарезать небольшими кусочками (стр.18). Очистить чеснок и в 3 приема тушить до прозрачности по 1 измельченной дольке в 2 ст. ложках оливкового масла, растопленного на большой сковороде. Грибы разделить на 3 части и в 3 приема обжаривать в горячем растительном масле по 4–6 минут каждую порцию (стр.19). Высыпать в миску и отставить в сторону.

2. Для приготовления соуса бешамель разогреть сливочное масло в кастрюле и, помешивая, обжарить в нем муку. Постепенно добавлять в кастрюлю овощной бульон и сливки, быстро размешивая содержимое сбивалкой. Дать соусу прокипеть на слабом огне около 5 минут. Нарезать горгонзолу кубиками и дать ей разойтись в соусе. Приправить солью, перцем и дрожжевым отваром из белых грибов.

3. Крестообразно надрезать верх у помидоров, ошпарить кипятком, обдать холодной водой, снять кожицу и нарезать помидоры кружками.

4. Базилик промыть, отделить зелень от стебля и нарезать ее тонкими полосками.

5. На дно большой формы для запеканок нанести тонкий слой соуса. Уложить на него четвертую часть от нарезанных листьев лазаньи. На них разложить половину грибов и залить четвертью соуса. Следующий слой состоит из четверти листьев лазаньи, на которые кладется половина нарезанных помидоров. Оставшиеся компоненты выложить в форму слоями, чередуя их. Последним должен быть соус. Лазанью поставить в духовку и выпекать внизу, при температуре 160–180°, в течение 40–45 минут до образования золотисто-коричневой корочки.



ЖАРЕНЫЕ ПОЛЕВЫЕ ОПЯТА

Вегетарианский рецепт — такое блюдо можно приготовить в любое время года (изображено на обложке).

Готовится просто

На 4 порции:

- 800 г полевых опят
- 2 средних стручка красного перца
- 2 маленьких цукини
- 1 средняя луковица
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 150 мл овощного бульона (из кубиков или концентратов)
- 2 ст. ложки бальзамного уксуса (можно заменить соевым соусом)
- 1 щепотка сахара
- соль
- молотый белый перец

Время приготовления: около 40 мин

В 1 порции около 1100 кДж/260 ккал

1. Грибы очистить и нарезать небольшими кусочками (стр.18). Стручки красного перца разрезать пополам, вынуть сердцевину с зернами, промыть и нарезать полосками. Цукини вымыть, срезать концы и нарезать колечками. Луковицу очистить и мелко нарезать.

2. Разогреть половину масла в большой сковороде. Половину грибов поджарить на сковороде 3–5 минут, затем отставить. Точно так же поджарить вторую половину грибов в соответствующем количестве масла (стр.19). Все грибы отставить в сковороде в сторону.

3. Сливочное масло растопить в кастрюле и тушить в нем лук до прозрачности. Затем добавить овощной бульон и красный стручковый перец и все тушить 4–5 минут. Добавить цукини и проварить еще 2–3 минуты.

4. Полученный отвар смешать с грибами и добавить по вкусу уксус, сахар, соль и перец.

☝ Если Вы хотите, чтобы в блюде было больше соуса, например, для гарнира из риса или лапши, к грибам следует добавить 200 г сливок, вскипятить и смешать с остальными компонентами.



КАРТОФЕЛЬНО-ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА

Сушеные грибы придают взбитой картофельной массе великолепный аромат.

Изысканное блюдо, готовится легко

На 4–6 порций:

- 2 ч. ложки дрожжевого отвара из белых грибов
- 30 г сушеных лисичек или белых грибов
- 1,2 кг картофеля
- 1 долька чеснока
- 2 луковицы лука-шалота
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 400 г сливок
- соль
- молотый белый перец

Время замачивания: 4 часа
Время приготовления: около 30 минут

В 1 порции около 2400 кДж/570 ккал.

1. Дрожжевой отвар из белых грибов быстро вскипятить в ¼ л воды и отставить. Сушеные грибы тщательно промыть в дуршлаге и замочить в горячем дрожжевом отваре с водой приблизительно на 4 часа (стр.34).

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Это удобно сделать с помощью овощерезки. Воду из-под грибов пропустить через сито и собрать (стр.34).

3. Дольку чеснока и луковицы очистить и мелко порубить. Сливочное масло растопить в кастрюле и тушить в нем чесночно-луковую смесь, пока она не станет прозрачной. Затем смешать содержимое кастрюли с водой из-под грибов и сливками и отставить. Разогреть духовку до 160–180°.

4. Половину картофеля выложить на дно большой формы для запеканки. Приправить солью и перцем. Замоченные грибы равномерно разложить на картофеле и полить половиной сливочного соуса. Оставшийся картофель разложить сверху, приправить солью и перцем и полить оставшимся сливочным соусом. Выпекать в духовке (внизу, температура 140–160°) в течение 40–50 минут до образования золотисто-коричневой корочки.

Запеканку можно приготовить в качестве полноценного и калорийного блюда на 4 человек и подать с салатом. Она подойдет также в качестве гарнира на 6 человек, особенно к дичи или блюдам из говядины.



СМОРЧКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Они прекрасно подходят к филе из телятины или тонким макаронам.

Дорогое блюдо, для праздничного стола

На 4 порции:

- 25 г сушеных сморчков
- 125 мл молока
- 2 луковицы лука-шалота
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 4 ст. ложки мясного бульона
- 300 г сливок
- соль
- молотый белый перец
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка коньяка по желанию
- 2 ст. ложки мадеры по желанию

Время замачивания: 5 часов
Время приготовления: около 20 минут

В 1 порции около 1300 кДж/310 ккал

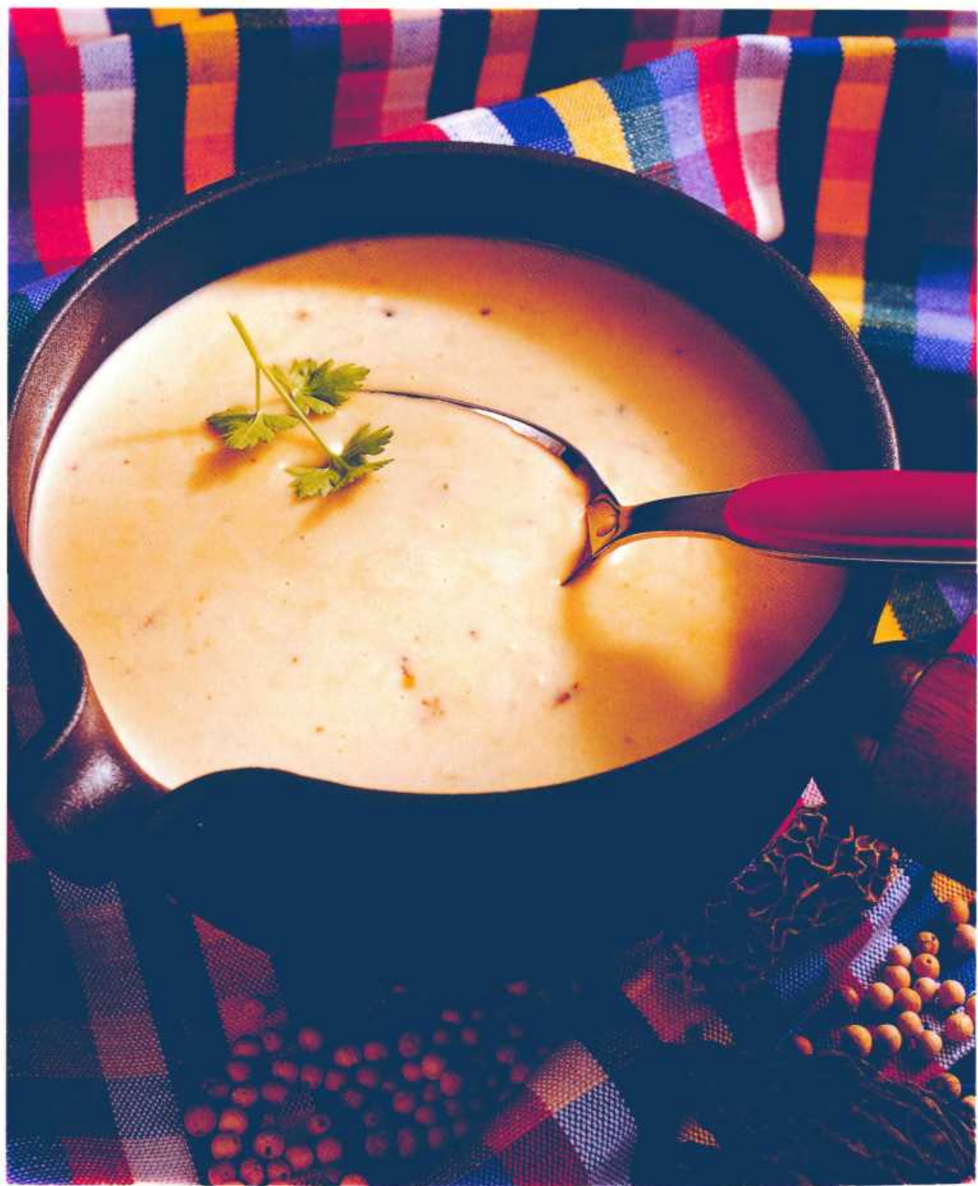
1. Тщательно промыть сморчки в дуршлаге. Молоко смешать с ½ л воды и подогреть. Замачивать сморчки в полученной теплой жидкости около 5 часов. Потом пропустить жидкость через ситечко и собрать грибы (стр.34). Еще раз промыть сморчки под проточной водой и нарезать тонкими ломтиками (стр.34).

2. Луковицы очистить и очень мелко порубить. Разогреть сливочное масло на сковороде и потушить в нем лук до прозрачности.

3. Выложить сморчки и вылить жидкость из-под них на сковороду с луком, смешать и дать прокипеть 2–3 минуты. Добавить в грибы коньяк, мадеру и мясной бульон и кипятить 1–2 минут.

4. Добавить в сковороду сливки и перемешать с грибами, тушить 4–6 минут. Приправить блюдо солью, перцем и лимонным соком.

☝ Процесс вымачивания сморчков идет быстрее в микроволновой печи (стр.34). При замачивании в воде пополам с молоком сморчки особенно хорошо сохраняют свой аромат.



БЛЮДО ИЗ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ

Морские грибы придают этому овощному блюду особый колорит китайской кухни.

Вегетарианское блюдо, для начинающих кулинаров

На 4 порции:

- 50 г сушеных морских грибов
- 50 г сушеных опят
- 300 г зеленого лука
- 200 г кочанного сельдерея
- 300 г моркови
- 2 дольки чеснока
- 180 г бамбуковых побегов, нарезанных полосками (консервированных)
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 50 г ядер орехов кешью
- 4 ст. ложки рафинированного растительного масла
- 8 ст. ложек соевого соуса
- 4 ч. ложки овощного бульона (из кубика)
- 1 ст. ложка пищевого крахмала
- соль
- молотый белый перец
- айвар (пюре из сладкого перца)

Время замачивания: 4 часа
Время приготовления: около 40 минут

В 1 порции около 1800 кДж / 430 ккал

1. Все грибы тщательно промыть и высыпать в ½ л кипящей воды, снять с огня и оставить вымачиваться на 4 часа (стр.34).

2. Лук, кочанный сельдерей и морковь очистить. Нарезать овощи тонкими полосками. Очистить дольки чеснока. Бамбуковые побеги выложить в дуршлаг и дать стечь жидкости. Растопить в сковороде сливочное масло и поджарить орехи на среднем огне до золотисто-коричневого цвета.

3. Грибной отвар с грибами слить через сито, собрать отвар в отдельную емкость. Нарезать грибы тонкими полосками (стр.34). Разогреть масло в большой кастрюле, всыпать туда раздавленный чеснок и тушить до прозрачности. Добавить грибы и соевый соус и слегка поджарить.

4. Добавить овощи и овощной бульон и тщательно перемешать. Долить отвар, оставшийся после грибов, и тушить в нем овощи 4–6 минут на среднем огне.

5. Развести крахмал в небольшом количестве холодной воды, смешать с овощами и довести до кипения. Добавить побеги бамбука и приправить блюдо солью, перцем и небольшим количеством айвара. Посыпать орехами кешью и подавать на стол.

☝ К этому блюду хорошо подойдут крупнозернистый рис или макароны.



ГРИБНОЕ РАГУ С БЕЛЫМ ВИНОМ

Великолепный гарнир к телятине и блюдам из птицы.

Для начинающих кулинаров, готовится быстро

На 4 порции:

- 1 средняя луковица
- ½ пучка петрушки
- ½ пучка зеленого лука
- 120 г шампиньонов
- 120 г лисичек
- 120 г полевых опят
- 3 ст. ложки рафинированного растительного масла
- 50 мл сухого белого вина
- 250 г сливок
- соль
- молотый белый перец

Время приготовления: около 25 минут

В 1 порции около 1200 кДж/290 ккал

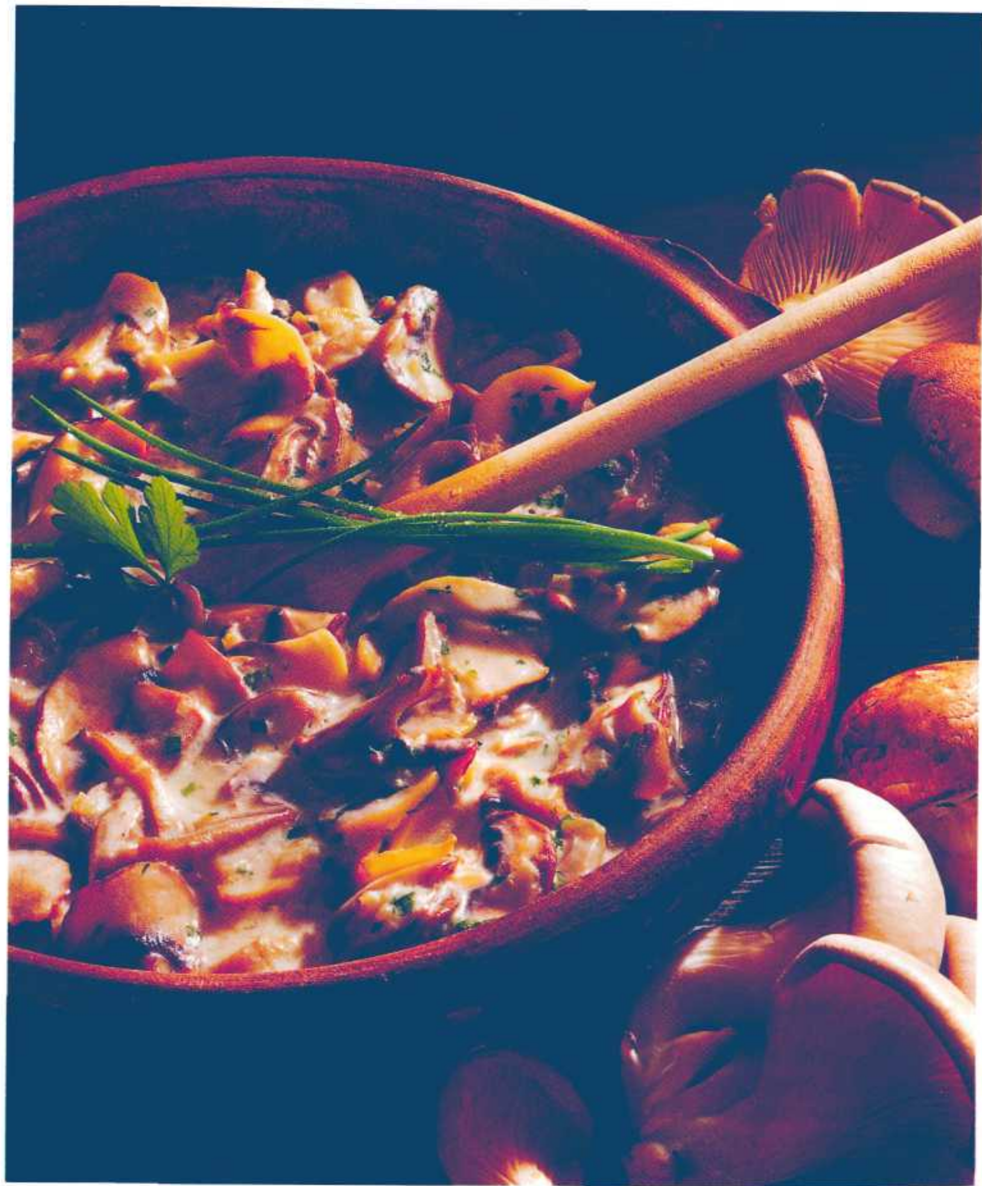
1. Очистить луковицу и мелко ее порубить. Вымыть петрушку и зеленый лук. У петрушки отделить зелень от стебельков и мелко порубить. Мелко нарезать зеленый лук.

2. Очистить все грибы. Нарезать их одинаковыми кусочками (стр.18).

3. Разогреть в большой кастрюле растительное масло и обжарить в нем грибы 2–4 минуты до коричневого цвета. Добавить белое вино и дать покипеть 1–3 минуты. Затем добавить сливки. Оставить рагу кипеть на сильном огне 1–3 минуты, пока подлива не станет кремообразной.

4. Приправить блюдо солью, перцем, петрушкой и зеленым луком.

☝ При сервировке на 2 человек без подачи мясных блюд рагу может служить в качестве легкого и питательного второго блюда. В зависимости от сезона сорта грибов можно варьировать, например, сделать рагу с маслятами или белыми грибами.



ПОДГОТОВКА СУШЕНЫХ ГРИБОВ



1 Сушеные грибы необходимо тщательно промыть проточной водой и замачивать в зависимости от сорта до 4 часов в горячей воде.



2 Для экономии времени можно залить грибы водой и поставить в закрытом блюде в микроволновую печь на
5–10 минут при максимальной температуре. Держать в печи 30–45 минут и вынуть.



3 Для сохранения аромата рекомендуется — в зависимости от рецепта — использовать жидкость, оставшуюся после замачивания грибов. При этом ее следует пропустить через сито.



4 Некоторые сушеные грибы после замачивания остаются жесткими (морские грибы, опята, сморчки). Их необходимо после замачивания нарезать тонкими полосками или ломтиками.

ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ ГРИБОВ



1 Свежие грибы необходимо сразу же готовить. Если это нельзя сделать немедленно, их можно хранить в холодильнике, предварительно почистив, но не помыв, завернутыми в салфетку.



2 Мягкие грибы хорошо замораживать. Для этого очищенные, вымытые грибы тщательно промокают салфеткой, при необходимости режут на мелкие кусочки и замораживают отдельными порциями.



3 Грибы, подходящие для засушивания, чистят, раскладывают на противне и хорошенько сушат в духовке при температуре 50–70°. При этом дверь духовки должна оставаться приоткрытой.



4 Сушеные грибы необходимо складывать в хорошо закрывающиеся стеклянные банки и хранить в сухом, прохладном месте. В этом случае они сохраняют свой аромат в течение года.



ГРИБЫ

ароматные блюда из благородных и лесных грибов, экзотические рецепты из сушеных грибов.

Салат с белыми грибами — 4

Лапша из белых грибов — 6

Суп из лисичек — 8

Лисички в соусе — 10

Маринованные шампиньоны — 12

Фаршированные шампиньоны — 14

Пирог с шампиньонами — 16

Грибное ризотто — 20

Лазанья с полевыми опятами — 22

Жареные полевые опята — 24

Картофельно-грибная запеканка — 26

Сморчки в сливочном соусе — 28

Блюдо из грибов с овощами — 30

Грибное рагу с белым вином — 32

www.natahaus.ru Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли! **www.natahaus.ru**

ISBN 58-9270-081-X

